

NO 3

Brigitte

Mallorca neu entdecken

Mit dem E-Bike fernab vom Tourismus

Haut & Hormone
Pflege, die zum Zyklus passt

Achtung, Achtsamkeit!
Kann Meditation auch schaden?

Schnell & einfach
Rezepte für indisches Streetfood

Psst!

Das kommt, das bleibt: Wir freuen uns auf den Mode-Frühling

Systemsprenger
Wie Kinder zurück in den Alltag finden

DU VERDIENST DAS BESTE!

Anerkennung, Liebe, Geld und Freundschaft – wie wir bekommen, was wir wirklich brauchen





Der neue Trend zum Modeschmuck

So blau wie der Himmel und das Meer: Aquamarin ist mein persönlicher Lieblingsstein, ich liebe seine Farbe. Und ich mag klaren, schnörkellosen Schmuck. Die Steine dieses Sets aus 925er Silber sind keine Aquamarine, aber der Zirkonia-Stein (das Blau kommt vom Cobalt-Anteil des Zirconium-Produkts) imitiert treffend den Look. Ob ich das ganze Set kombiniert tragen würde – man muss es ausprobieren. Gesehen in der Coop City.



Frau im Fokus: Justine Mettraux

Die Vendée Globe ist eine alle vier Jahre stattfindende Einhand-Weltumseglung. 45 000 Kilometer legen die Soloseglerinnen und -segler in ungefähr 80 bis 110 Tagen zurück, Start war am 10. November 2024. Unter den 40 Teilnehmenden sind sechs Frauen, eine davon ist Justine Mettraux aus der Schweiz. Zum Zeitpunkt der Produktion dieses Magazin CH liegt die Genferin mit ihrem Boot IMOCA TeamWork Team Snef auf dem grossartigen 11. Platz. Und es ist extrem spannend, ihr auf allen Kanälen zu folgen (der Kurs: vendeeeglobe.org). Egal, wie weit Justine es schafft oder als wievielte sie über die Ziellinie in Les Sables-d'Olonne segelt: Chapeau für diese unglaubliche Leistung! @justine_mettraux

Liebe Leserin, lieber Leser

Sind Sie gut im neuen Jahr angekommen? Das Beste, das möchten wir Ihnen auch weiterhin alle zwei Wochen auf diesen Seiten präsentieren. Uns erreichen mehr und mehr Inputs aus dem Kreis unserer Leserinnen, das ist wunderbar! Und wir versuchen, so viel wie möglich aufzunehmen. Wie den für alle zugänglichen Heal-World-Summit, den Jana Keller organisiert, lesen Sie dazu mehr auf Seite 5. Reisen gehört ebenfalls zu den Dingen, bei denen man keine Kompromisse machen sollte, auf einer extremen Tour ist derzeit Justine Mettraux, mit ihr führe ich eine neue Rubrik ein, die «Frau im Fokus» (I).

Wenn Sie auch zu denen gehören, die das Laufen, also den Sport Laufen, für sich entdeckt haben, können Sie zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen. Ich habe ehrlich gesagt nämlich bisher nicht gewusst, dass es Laufreisen gibt. Es wird Sie interessieren, was eine der arriviertesten Laufexpertinnen der Schweiz, Brigitte Hartmann, zu dem Thema empfiehlt.

Und wir haben einen der besten Fotografen der Schweiz, Alexander Palacios, gebeten, uns mehr über den Trend zur Natürlichkeit in der Fotografie zu erzählen, der uns jetzt überall begegnet. Menschen werden (fast) ungeschminkt fotografiert, die Art der Fotografie zeigt die Persönlichkeit ungefiltert. Ich habe einen Selbstversuch gewagt mit Alexander Palacios (Foto oben). Happy New Year!

DÖRTE WELTI *Redaktion Schweiz*
redaktion@brigitteschweiz.ch



AP
Alexander Palacios



«Die KI gaukelt eine optische Qualität vor, die das Erfüllen von Träumen suggeriert.»

Echte Frauen: Wenn man sich auf ein Foto von Alexander Palacios einlässt (siehe mein Editorial-Foto auf Seite 1), ist das Ergebnis zu 100 Prozent authentisch (siehe auch die Beispiele links). Trotzdem liegt Schönheit auch immer noch im Auge der Betrachterin: Wie finden Sie diesen Trend zur natürlichen Fotografie? @lookatpalacios

Alexander Palacios haben wir schon mal vorgestellt (Magazin CH N°5_2024). Dank ihm können wir immer wieder wunderbare Laufstegfotos von der Mode Suisse zeigen, Alexander ist an dem Anlass der Haus- und Hoffotograf. Derzeit erleben wir eine neue Ära in den Medien: künstliche Intelligenz (KI). Sie beeinflusst nicht nur die Texte, sondern vor allem die visuellen Informationen. Bilder von Menschen, die es real gar nicht gibt, fluten die sozialen Medien und inzwischen auch die Zeitungen und Magazine. Rein theoretisch sollten solche Arbeiten immer gekennzeichnet sein, damit wir als Nutzer wissen, ob wir es mit einem echten Menschen oder eine künstlich erzeugten Illustration zu tun haben. Dem wird leider nicht immer Folge geleistet.

«Die KI gaukelt eine optische Qualität vor, die das Erfüllen von Träumen suggeriert», kommentiert Alexander Palacios den Einsatz von KI. In den sozialen Medien sei das noch extremer: Männer würden ihren Status nach oben schrauben, Frauen ihre Schönheit optimieren. «Wo gehen wir als Gesellschaft hin?», fragt sich der Fotograf und hat sich für seine Porträtfotografie entschieden, auf Natürlichkeit zu setzen. Und am liebsten in Schwarz-Weiss, dann kommen die Charakterzüge der Menschen noch viel ehrlicher zur Geltung.

Alexander Palacios stellt auch eine berechtigte Frage: «Wie beeinflusst Fotografie die Meinung der Öffentlichkeit?» Wir meinen, sehr stark. Unser Gehirn funktioniert zu einem grossen Teil über die visuelle Wahrnehmung. Wenn nur optimierte oder künstlich generierte Personen gezeigt werden, kommt uns die Empathie für gelebte Erfahrung abhanden, die sich so schön in natürlichen Fotos abzeichnet. Alexander hat auch Vorbilder für seine Fotografie: Richard Avedon und Helmut Newton. Beide haben das Bild natürlich schöner starker Frauen perfektioniert. alexander-palacios.com

Das Comeback der Saison

Fabric Frontline, frech wie früher

Wie man ein traditionsreiches Label wiedererweckt

Das Zürcher Seidenlabel Fabric Frontline ist ein 45-jähriges Start-up. Nachdem das von Andi Stutz und seinen Schwestern gegründete Haus schon vor zwei Jahren von der Laliq Group übernommen wurde, hat es erst noch geruht, seit einem Jahr aber ist Michael Muntinga Creative Director (wir kennen ihn als eine Hälfte von Mourjjan, sein Mann Roland Rahal ist der Modedesigner des Labels) und Geschäftsführer. Michael denkt Fabric Frontline nicht radikal neu, sondern nimmt den humorvollen Aspekt, der in jeder Kreation von Andi Stutz steckt, und setzt neue Ideen um. First Kiss (Foto) ist so ein Beispiel, eine Zusammenarbeit mit Künstlerin @kathringrossenbacher.

Mehr sollen folgen, ab Februar auch in den neuen Bongénie-Häusern zu kaufen. We like. fabricfrontline.ch



FOTO ZVG

Unsere Urlaubsregel:
**KIND SEIN
STRENGSTENS
ERLAUBT**



ANZEIGE

kinderhotels®

DAS ORIGINAL SEIT 1988



Gemeinsam glücklich

Fragt man Eltern nach dem perfekten Urlaub, hört man oft „Glückliche Kinder, glückliche Eltern“. Denn: Sind die Kleinen zufrieden, können auch Erwachsene die gemeinsamen Ferien richtig genießen. Aber wie genau lautet denn nun diese Glücksformel zur rundum gelungenen Familien-Auszeit?

Wir wissen wie es geht!

Die Original Kinderhotels Europa verzaubern nun schon seit mehr als 35 Jahren mit magischen Urlaubserlebnissen und individuellen Angeboten. Jedes Hotel ist dabei einzigartig und überzeugt mit den gewohnt hohen Kinderhotels-Qualitätsstandards. Durchweg mit vier bis fünf Sternen ausgezeichnet, bieten die Häuser neben ausgezeichnetem Service auch Komfort und Annehmlichkeiten auf erstklassigem Niveau.

Wege zum Glück

Die oberste Urlaubsregel in all unseren Kinderhotels: Kind sein strengstens erlaubt! Jeden Tag warten neue Abenteuer und Entdeckungsreisen. Sei es bei Tierbegegnungen in den Resorts mit angeschlossenem Bauernhof, bei Kinder-Skikursen direkt am Hotelgelände, beim Baden und Planschen in den modernen Pool- und Wellnessbereichen oder einfach beim Toben oder Kuscheln mit Mama und Papa. Um den

unterschiedlichen Wünschen aller Familienmitglieder gerecht zu werden, haben die Hotels kunterbunte und abwechslungsreiche Angebote schon für die Aller kleinsten in petto.

Pssst...

Auch für die Eltern ist entspannen hier strengstens erlaubt!



«Beim Laufen kann ich abschalten, Stress abbauen und meine Gedanken ordnen.»

D

Der Laufsport boomt. Letztes Jahr gab es in der Schweiz über 500 Laufevents mit insgesamt rund 485 000 Finishern, Tendenz steigend. Laufen hat sich zu einem sozialen Event gemausert, nicht wenige finden ihre Partnerin oder ihren Partner beim Laufen. Und: Man kann praktisch immer und überall laufen, alleine, virtuelle Rennen austragen, sich analog mit Gleichgesinnten treffen. Und es gibt sogar Laufreisen. Brigitte Hartmann ist erfahrene Laufleiterin und begleitet Laufbegeisterte auf Reisen mit Albis Reisen, dem Schweizer Spezialisten für Marathon- und Laufreisen. Die Nachwuchsreporterin und selbst begeisterte Läuferin, Kim Welti, hat sie getroffen.



Leitet nächstes Jahr eine ganz besondere Laufreise zum Marathon nach Bhutan: Brigitte Hartmann. Der Marathon findet auf 2500 m Höhe statt, eine spezielle Herausforderung. Und: Es werden kulturelle Highlights und Trekkingtouren angeboten. Lust? Impressionen von Laufreisen auf [@albisreisen](#)

Brigitte, wie bist du selbst zum Laufen gekommen?

Als ich in den 1980er-Jahren in New York arbeitete, sah ich an einem Sonntagmorgen beim Zeitungskauf die vielen Menschen beim New York Marathon und dachte mir, das könnte ich doch auch mal machen. 1987 bin ich dann meinen ersten Marathon gelaufen. Damals war es noch nicht so üblich, dass Frauen Marathon liefen. Ich war Teil einer Bewegung.

Was fasziniert dich am Laufen?

Laufen ist für mich viel mehr als nur Sport. Beim Laufen kann ich abschalten, Stress abbauen und meine Gedanken ordnen. Ich habe schon viele wichtige Entscheidungen in meinem Leben während einem Lauf getroffen. Ich sage immer, ich habe mich beim Laufen entschieden, welchen Mann ich heirate, ich habe mich beim Laufen auch entschieden, dass ich mich wieder scheiden lasse. Es hält mich fit, macht den Kopf frei und hält jung.

Was macht eine Laufleiterin aus?

Eine Laufleiterin zeichnet sich nicht nur durch ihre sportlichen Erfolge aus, sondern vor allem durch ihre Erfahrung und ihr Wissen. Sie kann Läuferinnen und Läufer auf ihrem Weg begleiten, Trainingspläne erstellen, auf individuelle Bedürfnisse eingehen und wertvolle Tipps für die richtige Technik und Verletzungsprävention geben.

Wieso ist das Laufen gerade so angesagt?

Ich glaube, die Pandemie hatte einen grossen Einfluss darauf. Fitnessstudios und andere Sportmöglichkeiten waren geschlossen, aber Laufen im Freien war weiterhin möglich. Viele Menschen haben da das Laufen für sich entdeckt und die positiven Effekte auf Körper und Geist schätzen gelernt.

Wieso würdest du die Teilnahme an einer Laufwoche empfehlen?

Sie sind die perfekte Kombination aus Training und Urlaub. Man kann neue Orte entdecken, in der Gruppe trainieren und sich gegenseitig motivieren. Weil alles organisiert ist, kann man sich ganz auf das Laufen und die Erholung konzentrieren.

[albisreisen.ch](#)



Iss-Dich-gesund-Kongress

Wie funktioniert der Kongress?

Online. Zehn Tage lang gibt es jeden Tag online Interviews zum Live-Verfolgen oder 24-Std.-lang anschauen, man muss sich dafür nur online - kostenlos - registrieren. Will man die Videos behalten, muss man eine Gebühr bezahlen.

Die Initiatorin

Eine Visionärin, Jana Keller. Schon 2009 rief sie mit Magdalena Schaffrin den Greenshowroom Berlin ins Leben, startete 2019 mit Vastu, einer vedischen Wissenschaft, ein Beratungskonzept für die Wohnraumgestaltung und ist mit ihrem Partner Joe seit Jahren auf Housesitting-Weltreise (ihr Buch dazu, «Housesitting around the world», Star Catcher, beschreibt ihre ganzheitlichen Erfahrungen).

Was bringt der Kongress?

Wissen. Und ganz sicher ein paar neue Erkenntnisse für die eigene gesunde Ernährung, das eigene Wohlbefinden. Jeden Tag vom 22. bis 29. Januar 2025 erklären Experten ihr Fachgebiet, die Themen reichen von Plant Based über Fasting & Detox bis zu High Frequency Food. Anmeldung: summit.healworld.ch

OTTO'S



Salontisch

Chris 2er-Set, Sinterstein Marmor-Optik schwarz oder weiss
Ø 80 x 41 cm
Ø 60 x 41 cm

je
199.-



Auch online erhältlich.
ottos.ch

Polstergarnitur

Express Stoff, 231/188 x 88 x 102 cm, Bettkasten

999.-



Hocker
85 x 42 x 103 cm **249.-**



Grosse Farbauswahl

Auch online erhältlich.
ottos.ch

Polstergarnitur

Calgary Microfaser, inkl. Kissen, 339/222 x 93 x 114 cm

1299.-



links oder rechts stellbar



Grosse Farbauswahl

Auch online erhältlich.
ottos.ch

Boxspringbett

Samira Stoff, inkl. Taschenfederkernmatratze (H3) und Kaltschaum-Topper, inkl. 4 Schubladen

Liegefläche 140 x 200 cm **1499.-**
Liegefläche 160 x 200 cm **1549.-**
Liegefläche 180 x 200 cm **1599.-**

ab
1499.-



inkl. Topper und
4 Schubladen



Grosse Farbauswahl

Auch online erhältlich.
ottos.ch



Entschleunigt euch

Dass ein Ritual wie High Tea, also der Nachmittags-tee mit Snacks, der gerne mal drei Stunden dauern darf, ausgerechnet jetzt eine Renaissance erfährt, ist irgendwie logisch. Es ist unserem Bedürfnis nach Ruhe und Flucht vor den Wirren des Zeitgeschehens geschuldet. Man kann an vielen Orten High Tea geniessen, Anja Birne macht aber mit ihrem Buch «Tea Time» (Callwey) sehr viel Lust darauf, den Brauch zu Hause zu zelebrieren. Plus: Adressen, where to go in der Schweiz. callwey.de



**KURZTRIP-
TIPP!**

Die royale Variante

Das Schloss Schadau am Thunersee in Thun ist ein historisches Hotel, genau der richtige Rahmen für einen königlichen Afternoon Tea. Das Ritual an sich verdanken wir nämlich hochwohlgeborenen Frauen in England, Frankreich und Deutschland, die es sich um 1840 angewöhnt hatten, die lange Zeit am Nachmittag bis zum Abendessen mit Tee, Gebäck und Sandwiches zu überbrücken. Danke, merci, thank you, eine ganz wunderbare Idee, you royal highnesses! schloss-schadau.ch



Mit einem Twist

Luxushotels haben begonnen, aus dem sowieso schon eleganten Afternoon Tea kulinarische Events zu kreieren. Das Dolder Grand in Zürich tauscht sich für Rezepte mit dem The Fontenay in Hamburg aus. Und im Mandarin Oriental in Luzern kooperiert man standesgemäss mit Schmuckhäusern, jüngst mit Bvlgari (Foto). Mehr glänzende Ideen sollen folgen. thedoldergrand.com mandarinoriental.com

IMPRESSUM BRIGITTE SCHWEIZ

VERLAG UND ANZEIGEN
RTL AdAlliance AG (Schweiz)
Jana Reshi, Zeltweg 15,
8032 Zürich, Tel. 079 657 30 04,
jana.reshi@rtl.com
REDAKTION Dörte Welti
Fridlimattstr. 10, 8122 Binz,
Tel. 079 403 54 41,
redaktion@brigitteschweiz.ch
ART DIRECTION Aysun Ergez
visuelledesignstudio.com,
Bergstrasse 8, 8702 Zollikon
ABONNEMENTE
Abonnement Schweiz:
CHF 161.20/Jahr
ABOBESTELLUNGEN Brigitte
Schweiz, Kundenservice DPV,
D-20355 Hamburg,
Telefon +49 40 55 55 78 09,
Fax +49 1805 861 8002,
abo-service@dpv.de
LEKTORAT
LEKTORNET GmbH
www.lektornet.de
REPRO Peter Becker GmbH
Frankfurter Straße 87,
D-97082 Würzburg
DRUCK Druckerei Vettters GmbH
& Co. KG, Gutenbergstraße 2,
D-01471 Radeburg